

# フレイル予防の 3つのポイント

栄養

身体活動

社会参加

←北柏町会の活動領域

資料5

毎月第一土曜日は、出歩きたくなる一日へ

その中の

子ども食堂  
ペイフォワードきらら

初めてお会いして、うん、  
結構よかったから

ここへ来れば  
お話できるし

電話と違ってね

お食事しながら



# フレイル予防の 3つのポイント

栄養

身体活動

社会参加

←北柏町会の活動領域

2022/8/6	6
2022/9/3	7
2022/10/1	27
2022/11/5	27
2022/12/3	24
2023/1/7	16
2023/2/4	20
2023/3/5	27
2023/4/1	25
2023/5/6	22
2023/6/3	15
2023/7/1	21
2023/8/4	19
2023/9/2	20
2023/10/7	26
2023/11/4	18
2023/12/2	24
2024/1/6	
2024/2/3	

関わる世代は

乳幼児  
未就学児  
小学生  
中学生  
20代  
30代  
40代  
60代  
70代  
80代



おばあちゃんスタッフと  
子どもスタッフの協業



ゲストで来る子育てママ達は  
その現場に遭遇

# フレイル予防の3つのポイント

栄養

身体活動

社会参加

←北柏町会の活動領域

## オヤジの会

リタイヤされた男性の関りが少ない  
女性は多くおられるのに...

→男性の、地域の中の居場所を創ろう

60代以上の男性を巻き込みたくない?

→そして、地域に関わる理由を。「必要とされる理由」

人材バンクがあるといいかも?

まだなかなか模索中  
引き続き仕掛けていきます

**北柏オヤジの会**  
オヤジの“サードプレイス”を北柏に作りませんか？

第三の場所：サードプレイスとは  
第一の場所：職場など自営など生活の基となる場所。  
第二の場所：自宅以外で集まる“居場所”などの場所。  
第三の場所：義務や必要性に縛られず、趣味を楽しむ。居場所づくりできる、とびきり盛りだくさん。

みなさんと楽しく交流できる場にしましょう！

北柏町会  
Sustainable Town Council

**北柏オヤジの会**  
グラウンドゴルフがおすすめです！

日時  
11/27(日)  
10時~12時

場所  
北柏町会ふるさと会館

持ち物  
お持ちのマイボールと仲間づくりの気持ち

申込み不要  
気軽にお越しください

北柏町会  
Sustainable Town Council

**北柏町会 オヤジの会** 回覧  
2023 11.12(日) 北柏町会にて竹を切る！  
DIY好き 体を動かすことが好き 薪での作業をしてみたい  
最近運動不足なそのお父さん 大集合！  
どなたでも行える作業です スタッフがレクチャーします！

【費用負担】について  
地域活動推進協議会事業である「大橋川に竹を切りして薪の安全な供給にしよう」として、地域活動推進協議会の協力を、協賛の竹切場を作業するに必要なたの材料は作業員が持ちます。

～持ち物・服装～  
長袖 長ズボン 動きやすい靴  
汚れても良い恰好で参加してください！  
雨具は各自持ちます。雨天中止  
選手と作業の連携はお願いします。

集合時間 13:20 北柏町会ふるさと会館前  
作業場所 北星緑ラス (途中参加 現地集合可)  
作業時間 13:30~16:00を予定

雨天中止

# フレイル予防の 3つのポイント

栄養

身体活動

社会参加

←北柏町会の活動領域

町会の存在目的

その達成に必要な手段

地域の

命と財産を守る

ゆるやかな

理想は誰も取り残さない